

PASTA CREMOSA CON POLLO Y ESPINACA

Ingredientes:

- 1 caja (16 oz) de pasta penne integral
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 lbs de pechugas de pollo sin hueso, picadas
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 cdta de condimento italiano
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 4 tazas de espinaca fresca
- 2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 1/2 tazas de yogur griego natural sin grasa

25 Min | Porciones 10

Información Nutricional	
10 porciones por envase	
Tamaño de la porción (324g)	
Cantidad por porción	
Calorías	370
% Valor Diario*	
Grasa Totales 7g	9%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 220mg	10%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 35g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 141mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 661mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado.
2. Rocíar el aceite antiadherente en una olla grande y calentar a fuego medio-alto. Añadir el pollo y el ajo en polvo. Cocinar 3-5 minutos o hasta que el pollo esté dorado.
3. Añadir el caldo, el condimento italiano y el queso. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la mezcla espese. Añadir la espinaca y los tomates. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la espinaca comience a reducirse.
4. Añadir la pasta a la olla. Retirar del fuego y añadir el yogur. Mezclar y servir inmediatamente.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado
1 por 1

Esta receta tiene
Certificado 1 por
1 y es baja en
sodio


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.